ATLETISM

Astăzi şi miine, la Galaţi,

Concursul republican de primăvară al seniorilor



In plin efort pe turnantă. Finalistele cursei de 200 m (de la stinga, G. Palade, Ol. Borangic, A. Beşuan, Cr. Macksai, şi G Luţă) se avintă spre linia de sosire. Aspect de la ediţia 1962 a campionatelor republicane desfăşurate la Galaţi.
Foto: R. Vilara

După atitea zeci de săptămini de antrenamente intense şi după ce au participat la diferite intreceri pe teren acoperit sau in aer liber, atleţii noştri fruntaşi sint gata să ia acum startul in cadrul primei competiţii oficiale a anului. Este vorba de tradiţionalul concurs republican de primăvară al seniorilor, programat pe pista cochetului stadion Dunărea din Galaţi.

Spectatorii gălăţeni vor avea posibilitatea să-i vadă la lucru pe cei mai buni atleţi ai ţării, din rindurile cărora vor fi alcătuite echipele reprezentative care peste puţină vreme vor participa la o serie de meciuri inter-ţări (băieţii cu echipa Greciei la 8–9 iunie la Ploieşti, fetele cu formaţia R.P. Polone la 23 iunie la Oradea etc.).

De asemenea, cele mai bune rezultate inregistrate acum la Galaţi vor fi luate in evidenţă de selecţionerii reprezentativei balcanice pentru formarea echipei care va intilni formaţia Scandinaviei (Suedia, Norvegia, Finlanda, Danemarca şi Islanda) in meciul de la Helsinki din 16–17 iulie.

Ţinind seama de faptul că atleţii noştri s-au pregătit in acest an, mai mult şi mai bine decit in trecut, aşteptăm cu toată increderea ca ei să realizeze rezultate dintre cele mai bune. Le dorim succes!

Iată repartiţia probelor pe zile: *SIMBATĂ – de la ora 14: bărbaţi:* 100 m (serii şi finală), 400 m (serii şi finală), 1 500 m (serii contra-timp), 110 mg (serii şi finală), 3 000 m obstacole, inălţime, prăjină, triplu, greutate, suliţă, ciocan, 10 km marş (pe pistă), maraton redus (25 km), 4×100 m (serii contra-timp); *femei:* 100 m (serii contra-timp), 800 m (serii contra-timp), 80 mg (serii contra-timp), lungime, disc; *DUMINICĂ – de la ora 9 30: bărbaţi:* 200 m (serii contra-timp), 800 m (serii contra-timp), 5 000 m, 400 mg (serii contra-timp), 4×400 mg (serii contra-timp), 20 km marş (pe şosea), lungime, disc; *femei:* 200 m (serii contra-timp), 400 m (serii contra-timp), 4×100 m (serii contra-timp), inălţime, greutate, suliţă.

Anul trecut: DA! Acum însă...

Este vorba despre biroul secţiei de atletism a clubului orăşenesc Petrolul Ploieşti. Foarte activ anul trecut, biroul s-a ocupat direct de organizarea unui mare număr de competiţii (amintim numai cele 55 de concursuri orăşeneşti), de evidenţa recordurilor orăşeneşti şi regionale şi de folosirea acestora ca stimulent in obţinerea unor noi performanţe, de indrumarea diferitelor secţii de atletism etc. Pentru ca munca să dea rezultate şi mai bune, s-a trecut la reorganizarea biroului. De-atunci, lucrurile nu mai merg însă aproape de loc! Prea puţine iniţiative, prea puţine măsuri indreptate spre rezolvarea problemelor esenţiale ale atletismului ploieştean.

Sint în oraşul Ploieşti peste 100 de asociaţii sportive dintre care multe au largi posibilităţi de dezvoltare a activităţii atletice. Biroul secţiei de atletism nu se ocupă însă aşa cum trebuie de aceste asociaţii, tot aşa cum nu se ocupă nici de cele unde nu există secţii din cauza comodităţii unor consilii. Punînd în centrul atenţiei problemele curente ale calendarului (şi aceasta numai atunci cînd conducerea clubului depune insistenţe), biroul secţiei de atletism neglijează îndrumarea activităţii atletice din asociaţii, pregătirea loturilor reprezentative (ne referim şi la slaba comportare a juniorilor în concursul de la Bucureşti), activizarea profesorilor de educaţie fizică şi, în special, a cadrelor de la şcoala sportivă de elevi etc.

Este bine că tovarăşii din biroul secţiei solicită deseori întîlniri interregionale sau alte competiţii în afara oraşului, dar înainte de toate credem că ar trebui pus mai mult accent pe organizarea întrecerilor la nivelul oraşului. Posibilităţi există în zeci de asociaţii şi, în special, la uzinele „1 Mai", la Constructorul, Voinţa, Locomotiva etc. Nici una din aceste asociaţii nu simte însă în mod efectiv sprijinul biroului secţiei de atletism a clubului. Mai mult se preocupă de atletism conducerea clubului decît biroul secţiei.

In acest sezon, organele sportive din Ploieşti au pornit o adevărată ofensivă pentru dezvoltarea atletismului la nivelul cerinţelor şi al posibilităţilor existente. Biroul secţiei de atletism a clubului Petrolul trebuie să aducă o contribuţie importantă la această frumoasă acţiune. O poate însă aduce numai dacă va porni cu hotărîre şi perseverenţă la muncă.

Aşa nu poate merge treaba bine

NOTE

La Petroşeni există un singur stadion — Jiul — care se prezintă însă intr-o stare complet necorespunzătoare pentru buna desfăşurare a procesului de antrenament şi a diferitelor întreceri ale atleţilor. Deşi i s-a atras atenţia, de mai multe ori, asupra acestei situaţii, totuşi consiliul asociaţiei sportive Jiul n-a luat pină acum nici un fel de măsuri concrete pentru reamenajarea pistei şi a instalaţiilor de atletism de pe stadionul său.

In această situaţie este imposibil ca rezultatele atleţilor din Petroşeni să depăşească mediocritatea, deşi in rindurile tinerilor atleţi din localitate sint mulţi care dovedesc calităţi remarcabile. După cit se pare membrii din consiliul asociaţiei Jiul nu se gindesc decit ca terenul de fotbal să se prezinte in condiţiunile cele mai bune. In rest, tot ce mai e pe stadion (pista de alergări, gropile pentru sărituri, locurile pentru aruncări etc.) nu-i mai interesează cituşi de puţin. Ce părere aveţi despre această situaţie, tovarăşi din consiliul asociaţiei Jiul?

★

In calendarul competiţiilor prevăzute pentru luna mai, figurează şi desfăşurarea diferitelor etape ale campionatelor republicane de juniori şi şcolare. După informaţiile pe care le avem aceste întreceri se bucură de mult succes, deşi nu peste tot, mai ales în şcoli, au participat toţi tinerii apţi să practice atletismul.

Fără îndoială că organizarea unui concurs cu zeci sau sute de concurenţi nu este cituşi de puţin o treabă uşoară, dar nu putem fi de acord cu acei care, ca să „scape" de o sarcină, s-au gîndit nici mai mult nici mai puţin decît să organizeze într-un singur concurs şi campionatul şcolar şi pe cel de juniori. Dacă ar fi fost bine aşa, apoi cu siguranţă că de la bun început etapele preliminarii ale acestor campionate ar fi fost prevăzute, prin regulament, să se desfăşoare la aceeaşi dată, că de, toţi elevii sint şi... juniori! Ideea a fost însă alta, aceea de a se crea tinerilor atleţi posibilitatea să participe nu numai la un singur concurs (şi cu asta, basta!) ci la un şir întreg de competiţii.

Procedînd aşa cum au făcut, de pildă, tovarăşii de la Bistriţa nu se ţine seamă de îndrumările elaborate de forul nostru atletic, şi nu se poate ajunge la rezultatele dorite. Şi ne plîngem că nu avem concursuri!...

COLŢUL SPECIALISTULUI



MARIA DIACONESCU

Normele de control exclud „întîmplarea" din procesul de antrenament!

Rezultatele pe care sportivii le obţin in diferite concursuri sint cei mai buni indici ai calităţii antrenamentului desfăşurat. Dacă pregătirea n-a fost bine organizată, nimeni nu se poate aştepta ca rezultatele să fie bune! De aceea se impune un control permanent asupra calităţii muncii depuse.

Controlul acesta orientează antrenamentul in direcţia dorită, asigurind rezultatele aşteptate in perioada competiţională.

În practica sportivă un lucru foarte important este stabilirea gradului de dezvoltare a calităţilor fizice şi schimbările lui, sub influenţa antrenamentului. Aceasta creează posibilitatea unei analize serioase a procesului de antrenament, efectuarea anumitor schimbări, conducerea conştientă a dezvoltării calităţilor fizice, obţinerea planificată a formei sportive şi deci a rezultatelor superioare.

Pentru rezolvarea acestor sarcini se foloseşte o metodă complexă, alcătuită din metode pedagogice, medicale şi fiziologice. În acest articol mă voi ocupa de particularităţile metodei pedagogice. Analiza rezultatelor atleţilor, rezultatele antrenamentelor de control şi diferite observaţii făcute in timpul concursurilor şi antrenamentelor ne pot da o imagine foarte clară asupra pregătirii generale a sportivului.

La stabilirea probelor de control pentru fiecare probă sau grup de probe trebuie pornit de la faptul ca acestea să fie concrete şi obiective (timp, distanţă, număr de repetări, kilograme etc.). Este foarte important ca trecerea normelor de control să se facă intotdeauna in aceleaşi condiţii (cu sau fără pantofi cu cuie, la aruncări să fie folosite materiale de aceeaşi greutate, elanul să aibă aceeaşi structură etc.).

Probele de control vor trebui alese in aşa fel incit trecerea lor să arate gradul de dezvoltare a calităţilor fizice de bază şi speciale. La aruncarea suliţei, de pildă, ne interesează gradul de dezvoltare a forţei generale şi speciale, a vitezei generale şi speciale, a exploziei şi detentei. Pe baza experienţei acumulate in munca de antrenament cu *Maria Diaconescu* şi cu alte suliţaşe fruntaşe am ajuns la concluzia că aceste atlete trebuie să indeplinească normele prevăzute in coloana 1 a tabelului alăturat. După cum se poate vedea o parte din aceste probe au un caracter general iar altele sînt specifice aruncării suliţei. În coloana 2 sint notate rezultatele cele mai bune obţinute ca norme de control in 1962 de Maria Diaconescu.

Cum este firesc, intre normele de control şi rezultatele sportive există o strinsă legătură. Atleta *Maria Diaconescu* a obţinut cele mai bune aruncări, in 1962, in perioada lunilor iulie şi august (atunci cind a realizat şi cele mai bune rezultate la trecerea normelor de control): 54,80 m la 15 iulie (campionatele republicane); 55,30 m la 22 iulie (triunghiularul R.P.U.–R.P.R.–Italia); 55,66 m la 12 august (meciul R.P.R.–R.P.B.). Rezultatul cel mai slab — 52,10 — obţinut la 14 septembrie (campionatele europene) se datoreşte recidivei unei boli.

Trăgind concluziile fireşti, in planul de antrenament pe acest an al *Mariei Diaconescu* au fost imbunătăţite mai ales acele laturi la care am constatat deficienţe. Ca rezultat al acestor imbunătăţiri aduse antrenamentului, rezultatele obţinute la trecerea normelor de control (la 4.12.1962, 14.2 şi 23.4.1963) sint foarte promiţătoare. Aceste rezultate sint notate in coloana 3 a tabelului nostru.

PROBA	1	2	3
30 m plat – start de jos	4,5–4,6	4,5	4.6
Lungime fără elan	2,20–2,30	2,20	2,22
Triplu fără elan	6,80–7,00	6,66	6,49
Greutate 4 kg, cu 2 mîini, înapoi, peste cap	12–13	10,82	11,20
Greutate 4 kg, cu 2 mîini, înainte, de după cap, cu 3 paşi elan	10–11	11,24	11,20
Aruncarea mingii de oină	55–60	62,00	–
Haltere-aruncat, in kg	55–60	55	60
Trageri in braţe, din atirnat	5–8 ori	5 ori	5 ori

Din observaţiile făcute la antrenamente am putut constata o imbunătăţire a explosivităţii, ca şi a forţei picioarelor, fapt care va avea o influenţă directă asupra rezultatelor campioanei şi recordmanei noastre.

Aceste norme de control folosite de mine în antrenamentele cu aruncătoarele de suliţă pot fi folosite şi de ceilalţi antrenori şi profesori de educaţie fizică, cu condiţia să stabilească valoarea acestor norme in funcţie de posibilităţile elevilor lor şi de obiectivele pe care aceştia şi le-au propus.

ANDREI NAGHI
asistent la I.C.F.

CONCURSURI... REZULTATE...

BISTRIŢA. Faza raională a campionatelor şcolare şi de juniori. JUNIORI I: **100 m:** O. Fucă şi M. Belivacă 11,9; **200 m:** O. Fucă 24,3; **800 m:** I. Bilagan 2:11,2; **110 mg:** N. Pop 15,5; **inălţime:** N. Pop 1,70; **disc:** V. Jurcă 40,50; JUNIORI II: **80 m:** Z. Toro 9,7; **300 m:** Z. Toro 40,8; **90 mg:** A. Lucacs 14,9; **inălţime:** Al. Doboş 1,48; JUNIOARE I: **100 m:** M. Wächter 13.5; JUNIOARE II: **60 m:** M. Ciuzan 8,5. **(I. Braicu** — coresp.)

COMĂNEŞTI. Pe stadionul „Minerul" a avut loc etapa raională a campionatului de tetratlon. Echipele şcolii medii din localitate au ocupat primul loc atit la fete (805 p) cit şi la băieţi (1427 p). **(E. Simbotin** — coresp.)

SĂCELE. În localitate a fost infiinţat un centru de antrenament pentru elementele talentate din şcoli. Activitatea se desfăşoară sub conducerea profesorilor de educaţie fizică **Ion Tocitu** şi **Ar. Haberman.** Pînă acum au avut loc 2 concursuri, la care au participat peste 200 de tineri. **(V. Secăreanu — coresp.)**

MEDIAŞ. Citeva rezultate interesante într-un concurs recent desfăşurat: SENIOARE: **100 m:** U. Popescu 13,0; **200 m:** U. Popescu 27,5; SENIORI: **100 m:** C. Mihai 11,5; **lungime:** C. Mihai 6,61; H. Schenker 6,10; JUNIORI I: **lungime:** G. Seibriger 6,26; JUNIORI II: **80 m:** B. Hügel 9,5; I. Klein 9,7; **300 m:** I. Klein 40,6. **(P. Popescu** — coresp.)

TIMIŞOARA. Peste 50 de copii, elevi în clasele VI—VIII la S.M. 4 au participat la faza pe şcoală a campionatului de tetratlon. Cele mai bune rezultate au fost obţinute de **Felicia Negru** — 4,86 m la lungime şi **Conrad Hübner** — 70 m la aruncarea mingii de oină. Concursul a fost ciştigat de **F. Negru (396 p)** şi **T. Purice (294 p). L. Micşan** — coresp.

BRAŞOV. Pe pista stadionului Tractorul (insuficient pregătită pentru atletism) au evoluat peste 200 de elevi şi eleve de la diferite şcoli din oraş. FETE: **60 m:** V. Coşuleţ 8,4; A. Vitalyos 8,4; **100 m:** S. Angelescu 13,4; Ec. Vitalyos 13,6; **200 m:** C. Birlea 28,7; **300 m:** M. Marcu 47,1; **400 m:** V. Nistor 64,6; **500 m:** M. Marcu 1:27,7; **60 mg:** A. Vitalyos 10,0; **80 mg:** A Vitalyos 12,6; S. Angelescu 12,7; **inălţime:** N. Balea 1,48; J. Balea 1,44; **lungime:** R. Oprea 4,63; **greutate (4 kg):** L. Oros 11,90; **greutate (3 kg):** M. Ciurea 12,58; **disc:** L. Oros 37,31; **suliţă:** M. Ciurea 36,11; BĂIEŢI: **80 m:** N. Trandabur 9,9; St. Grozea 10,0; **100 m:** M. David şi Dr. Ionescu 11,9; **200 m:** M. David 24,5; **300 m:** M. Trandabur 40,5; **400 m:** F. Purghel 56,0; **800 m:** C. Singeorzan 2:09,2; **1000 m:** Gh. Cefan 3:03,6; **1500 m obst.:** N. Voinescu 4:47,6; **110 mg:** R. Frunteş 13,9; H. Pascălău 14,1; **inălţime:** G. Vitalyos 1,60; **triplu:** M. Fancsali 12,01; **lungime:** V. Obogeanu 6,15; **greutate:** G. Vitalyos 11,24; M. Florea 11,18. **(C. Gruia** — coresp. regional).

CLUJ. Faza pe oraş a campionatelor universitare. Peste 400 de participanţi. BĂIEŢI: **100 m:** Gh. Pantea 11,7; **200 m:** Gh. Pantea 23,8; **400 m:** I. Papp 54,0; **800 m:** Fr. Baban 1:57,9; **1500 m:** Fr. Baban 4:05,0; **110 mg:** A. Pamula 17,3; **lungime:** L. Pintea 6,59; **triplu:** C. Munteanu 13,92; **inălţime:** V. Păltineanu 1,90; **prăjină:** R. Rieger 3,40; **greutate:** I. Lazăr 13,99; **disc:** Gh. Georgescu 38,46; FETE: **100 m:** E. Kincses 13,0; **200 m:** E. Kincses 28,0; **inălţime:** M. Mihaly 1,40; **lungime:** R. Făcăoaru 4,95; **greutate:** El. Petrescu 9,58. **(A. Palade-Ursu** — coresp.)

BUCUREŞTI. Clubul Metalul a organizat recent o competiţie de cros pentru elevii şcolilor profesionale. Au luat parte peste 200 de tineri. Iată ciştigătorii: JUNIOARE I — **500 m: A. Cutinov**; JUNIOARE II — **400 m:** Z. Pană; JUNIORI I — **1000 m:** Al. Dăndăreanu; JUNIORI II — **800 m:** Gh. Ivan.

Pe stadionul Progresul au avut loc întrecerile etapei raionale a campionatelor şcolare. RAIONUL V. I. LENIN: **Fete: 60 m:** A. Petrescu 8,2; El. Lupaşcu şi M. Stavilă 8,4; **100 m:** V. Tocilă 13,0; V. Alecu şi A. Petrescu 13,3; **500 m:** V. Alecu 1:25,8; **lungime:** A. Petrescu 5.08; **greutate (4 kg):** I. Rusu 10.09; **greutate (3 kg):** P. Crăciun 10.30; **Băieţi: 80 m:** D. Dorobanţu şi R. Zbarcea 9.6; **100 m:** P. Marcu 11.4; C. Dumitrescu 11,7; **200 m:** J. Dumitrescu 24.7; **300 m:** D. Dorobanţu 40.8; G. Vasile 41,0; **400 m:** I. Bălaşa 55.2; **lungime:** P. Marcu 6,72; A. Trifu 6,22; **inălţime:** P. Marcu 1,65; **triplu:** M. Mihu 13,14; A. Trifu 13,10; **greutate (5 kg):** Tr. Buzoianu 12,12; RAIONUL 16 FEBRUARIE: **fete: lungime:** N. Constantin (14 ani) 4.25; **Băieţi: 80 m:** Tr. Chiţu 10,1; A. Stănescu 10.2; **100 m:** M. Mitranu 11,5. **(N. D. Nicolae** — coresp.)

GALAŢI. — Campionatele universitare, faza pe centru. BĂRBAŢI: *800 m:* G. Creangă 2:03,0; *1 500 m:* G. Creangă 4:20,0; *inălţime:* C. Popovici 1.84 — *nou record regional; ciocan:* Tr. Vîlsan 44,30; FEMEI: *100 m:* D. Codreanu 13,9. *(D. Ghiţescu-coresp.).*